

# und gesunder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



9/2021

SEPTEMBER

## Glaubenskrieg um Vitamin D

Liebe Leserin, lieber Leser, ich traute meinen Augen kaum: An einem verregneten Sonntagnachmittag lag ich auf dem Sofa und las auf der Internetseite der ARD: „Kehrtwende: Vitamin D doch nützlich bei COVID-19“! Wow, da hatten jetzt also auch die großen Medien endlich den Mut gefunden und sprachen das aus, was wir in *Länger und gesünder leben* schon seit Anbeginn der Corona-Pandemie schreiben: Vitamin D kann Sie vor schweren Verläufen schützen. Das zeigen viele internationale Studien mittlerweile so gut wie zweifelsfrei. Und das hatte jetzt also auch die ARD begriffen.

Doch am nächsten Morgen war die Meldung von der ARD-Seite verschwunden, und am Nachmittag kam der Widerruf: „Doch keine Kehrtwende bei Vitamin D“. Es gebe zwar Hinweise darauf, dass ein Mangel das Risiko für Corona-Infekte erhöht. Aber dies heiße ja nicht, dass die Einnahme von Vitamin D das Risiko senkt.

Verstehen Sie diese „Logik“? Ich nicht. Vielmehr ging es der ARD wohl darum, ein Vitamin bloß nicht zu positiv dastehen zu lassen – denn eigentlich werden Vitaminpräparate von unseren Medien ja seit Jahren als „böse“ und „gefährlich“ verunglimpft. Also wieder alles beim Alten: Die ganze Wahrheit über Vitalstoffe erfahren Sie weiterhin nur bei uns.

## Vitamin A

### Dieses Vitamin schützt Sie vor Krebs, Demenz und Infektionskrankheiten

Seit Januar 2021 gelten in Deutschland neue offizielle Empfehlungen für die Zufuhr von Vitamin A. Bei Experten sorgen sie für Verwunderung: Denn der Wert wurde ohne triftigen Grund abgesenkt. Hier erklären wir Ihnen, warum diese neue Empfehlung unsinnig ist, wie Sie Ihren Vitamin-A-Bedarf wirklich decken und warum Sie mit rezeptfreien Präparaten eher zurückhaltend sein sollten.

In Deutschland stammen die offiziellen Zufuhrempfehlungen für Vitamine und andere Vitalstoffe von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Doch dieses Expertengremium steht mehr und mehr in der Kritik – vor allem weil es mit seinen Empfehlungen der modernen

Ernährungswissenschaft oft Jahrzehnte hinterherhinkt.

So auch beim Vitamin A. Hier wurden zwar im Januar 2021 Änderungen vollzogen. Aber Experten können darüber nur den Kopf schütteln. Denn die DGE hat die Zufuhrempfehlungen für Vitamin A reduziert. Dabei ergeben

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Seltene Krankheiten ..... 4

Manche Krankheiten sind so selten, dass sie kaum ein Hausarzt richtig erkennt. Für die Patienten beginnt damit ein Horror-Trip, bis endlich die richtige Diagnose steht.

### Schwindel ..... 5

Jeder Dritte über 65 leidet an Schwindel. Guter ärztlicher Rat ist eher Glückssache. Jetzt gibt es ein Alltagsprogramm, mit dem Sie das Problem auf eigene Faust lösen

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Durchblutungsstörungen:** Gehtraining hilft – wenn's leicht wehtut
- ◆ **E-Bikes:** Oft ist die Anstrengung zu gering
- ◆ **Schlafstörungen:** Mit Tryptophan schlafen Sie länger

### Cholesterinsenker ..... 7

Jahrelang haben Wissenschaftler nach einem Wirkstoff mit weniger Nebenwirkungen gefahndet. Seit Anfang 2021 ist er auf dem Markt. Wann ist er für Sie geeignet?

### Magnetfeld-Therapie ..... 8

Heilen mit Magneten, das funktioniert tatsächlich – wenn Sie die richtige Therapieform wählen. Doch es gibt auch viele teure Angebote, die absolut nichts taugen.

- ◆ **Asthma:** Finger weg von Desinfektionssprays!
- ◆ **COVID-19:** Diese Ernährung schützt Sie vor schweren Verläufen
- ◆ **Alzheimer-Demenz:** Warum Sie Kohl gut kauen sollten